ଜଳ-ଚିକିତ୍ସା ।



ଶରୀର ଧାରଣ ନିମନ୍ତେ ଯହାର ଯେପରି ପ୍ରୟୋଜନୀୟ, ଜଳମଧ୍ୟ ସେହିପରି ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ । ତାହା ଶରୀରର ସ୍ନାୟୁ, ଶିରା, ମଜ୍ଜା, ରକ୍ତ, ମାଂସର ଅତି ଅବଶ୍ୟକୀୟ ଉପାଦାନ । ରକ୍ତର ପ୍ରଧାନ ଉପକରଣ ଜଳ । ରକ୍ତରେ ଜଳର ଅଭାବହେଲେ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ପିପାସା ଜାତହୁଏ । ପିପାସାର ପ୍ରତିକାର ନକଲେ ଅର୍ଥାତ୍ ଜଳପାନ ନକଲେ ଗାତ୍ରଦାହ ଉପସ୍ଥିତ ହୋଇ ଜୀବନ ସଂଶୟାପନ୍ନ ହୁଏ, ସୁତରାଂ ଜଳ ଜୀବନଧାରଣର ଗୋଟିଏ ଅତି ବଡ଼ ଅବଶ୍ୟକୀୟ ଉପାଦାନ । ଏହାଭିନ୍ନ ଜଳ ବଳକାରକ ଏବଂ ଉତ୍ତେଜକ । ଡାକ୍ତର ଜର୍ଜ ଏସ୍, କେଇଥ୍, ତାଙ୍କ ପ୍ରଣୀତ ପୁସ୍ତକରେ ଜଳକୁ ଅତି ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ଉତ୍ତେଜକ ଔଷଧ ବୋଲି ତାହାର ଭୂୟସୀ ଗୁଣଗାନ କରିଅଛନ୍ତି । ସେକହନ୍ତି, ଉଷ୍ଣଜଳ ଅଣୁ ଉତ୍ତେଜକକାରୀ ପ୍ରକାଶକ । ଯେତେବେଳେ ବେଗ ବା ପରିଶ୍ରମ ହେତୁ ଅଙ୍ଗ ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ସଞ୍ଚାଳିତ

ଘମ-ଚଲଯ୍ୟା ।

ପୃଷ୍ଠପୋଷକ ମାନନୀୟ, ଶ୍ରୀମାନ

ଶ୍ରୀ କୃପାମୟ ଦେବ ଗଜପତି ମହାରାଜ ।

ବୃହତ୍ ଖେମଣ୍ଡି ।

ସମ୍ପାଦକ ।

ଶ୍ରୀନୀଳମଣି ବିଦ୍ୟାରତ୍ନ ।

କ୍ଷୁଧା ବଳବାନ କରାଏ । ଜଳପାନ ଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ସ୍ୱାଭାବିକ ଉଷ୍ମା ରକ୍ଷିତ ହୁଏ । ଉତ୍ତପ୍ତଜଳ ଶରୀର ମଧ୍ୟର ପରିତ୍ୟକ୍ତ ଦୂଷିତ ପଦାର୍ଥ ସମୂହକୁ ବାହାର କରିଦିଏ ଏବଂ ସ୍ନାୟୁମଣ୍ଡଳକୁ ବିଶୁଦ୍ଧ କରିଥାଏ । ଜଳ ପାଚକ କ୍ରିୟାର ଗୋଟିଏ ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ ଉପାଦାନ । ଅନେକ ଡାକ୍ତର ଚହା, ଦୁଗ୍ଧ, କାଫି, ବରଫାଦି ଆହାରର ଅବ୍ୟବହିତ ପରେ ଉଷ୍ଣଜଳ ପାନ କରିବାହେତୁ ଦୁରାରୋଗ୍ୟ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ରୋଗ ଚିରକାଳ ନିମନ୍ତେ ଆରୋଗ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । ଶୀତଳ ଜଳମଧ୍ୟ ବହୁ ବେଦନା ଓ ଆଘାତ ଜନିତ ବେଦନାର ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ମହୌଷଧ । ଯେଉଁ ଜଳଯୋଗେ ଜୀବନରକ୍ଷା ଏବଂ ରୋଗ ଶାନ୍ତ ହୁଏ, ତାହାର ବିଶୁଦ୍ଧତା ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟିଦେବା ସମସ୍ତଙ୍କର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ । ନଚେତ୍ କୁଫଳ ଲାଭ ନିଶ୍ଚିତ ତଥା । କେବଳ ଜଳଦୋଷ ହେତୁ ନାନା ଜଟିଳ ରୋଗ ଏମନ୍ତକି ବସନ୍ତ ଓ ଟାଇଫଏଡ୍ ରୋଗରେ ଲୋକେ ପ୍ରାଣାନ୍ତ ହୋଇ ଥାନ୍ତି । ବିଶୁଦ୍ଧଜଳ ବିଧିମତେ ବ୍ୟବହାର କଲେ ତାହା ମାନବ ଶରୀର ପକ୍ଷରେ ଅମୃତତୁଲ୍ୟ ଉପକାରକରେ ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା—ରୋଗଶାନ୍ତି ନିମନ୍ତେ ଅନ୍ୟ ଔଷଧ ବା ଚିକିତ୍ସକର ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଭୂତ [illegible] ହୋଇନ । ଜଳର ଉପକାରିତା ବା ରୋଗନାଶକ ଶକ୍ତି [illegible] ନିମ୍ନ

ଗ୍ରୀଷ୍ମ, ବସନ୍ତ ଏବଂ ହେମନ୍ତ କାଳରେ ଚୁହାନ୍ କୂପ ସୁଶୀତଳ ଜଳ ପାନ କରିବା କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ।

ବର୍ଷାଋତୁରେ ଅଳ୍ପ ପରିମାଣରେ ଜଳପାନ କରିବା ଉଚିତ । ଶରତ୍ ଋତୁରେ ପରିମିତ ରୂପେ ଯଥେଚ୍ଛପାନ କରିବା ବିହିତ । ଶୀତକାଳରେ ଉଷ୍ଣଜଳ ଶୀତଳ କରି ପାନକରିବା ବିଧେୟ ।

ଶୀତଳଜଳ ପାନକଲେ ପିପାସାର ଶାନ୍ତି ଏବଂ ଭୁକ୍ତଦ୍ରବ୍ୟ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ ।

ଆହାର ସମୟରେ ଜଳପାନ କରିବା ଉଚିତନୁହେଁ । ଆହାରର ଅନ୍ତତଃ ୨ । ୩ ଘଣ୍ଟାପରେ ଜଳପାନ କରିବ ।

ଅନବରତରେ ବାରମ୍ବାର ଜଳପାନକଲେ ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣାଦି ରୋଗ ଉତ୍ପନ୍ନହୁଏ ।

ପରିଶ୍ରମପରେ ଜଳପାନ ଅକର୍ତ୍ତବ୍ୟ, କାରଣ ତଦ୍ୱାରା ସର୍ଦ୍ଦିଗର୍ମି ପୀଡ଼ା ହୋଇଥାଏ ।

ମିଷ୍ଟଜଳ ପାନକଲେ ପିତ୍ତଦୋଷ ପ୍ରଶମିତ ହୁଏ । ଉଷ୍ଣ ଜଳ ପାନକଲେ କଫର ଦମନ ହୁଏ ଏବଂ ଉଷ୍ଣାଜଳ ପାନଦ୍ୱାରା ବାୟୁର ପ୍ରକୋପ ଶାନ୍ତହୁଏ ।

ତୃଷାର୍ତ୍ତଙ୍କୁ ଜଳପାନ କରିବାକୁ ଦେବ । ଜଳହିଁ ଜୀବର ଜୀବନ । ଏଥିପାଇଁ କୌଣସି ଅବସ୍ଥାରେ ତୃଷା ଜଳପାନର ନିଷେଧ ନାହିଁ ।

ଜ୍ୱରକ୍ରାନ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ଲଙ୍ଘନ ଅବସ୍ଥାରେ ସୁଦ୍ଧା ଜଳପାନ କରିପାରିବ । କାରଣ, ତୃଷାରୁ ମୋହ ଜନ୍ମେ ଏବଂ ମୋହଦ୍ୱାରା ପ୍ରାଣହାନି ହୋଇଥାଏ ସୁତରାଂ ସକଳ ଅବସ୍ଥାରେ ଜଳପ୍ରଦାନ କରିବା ଉଚିତ ।

ତୃଷାତୁର ମନୁଷ୍ୟ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଜଳପାନ କଲେ ପିତ୍ତ ଶ୍ଳେଷ୍ମା ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ । ବିଶେଷତଃ ଜ୍ୱରକ୍ରାନ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ପକ୍ଷରେ ଅତିଜଳପାନ କୌଣସି ପ୍ରକାର ବ୍ୟବସ୍ଥାସଙ୍ଗତ ନୁହେଁ ।

ଶୀତଳ ଜଳରେ ସ୍ନାନକଲେ ପିତ୍ତର ପ୍ରକୋପ ପ୍ରଶମିତ ହୁଏ ।

ଉଷ୍ଣଜଳରେ ସ୍ନାନକଲେ କଫଦୋଷ ଶମିତହୁଏ ।

ଉଷ୍ଣ ଓ ଶୀତଳଜଳ ଏକତ୍ରକରି ସ୍ନାନକଲେ ଦୁଷ୍ଟବାୟୁ ଶମିତହୁଏ ।

ଶୀତଋତୁରେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଶୀତଳଜଳରେ ସ୍ନାନକଲେ ବା ଅଧିକକ୍ଷଣ ଜଳମଧ୍ୟରେ ରହିଲେ ଶ୍ଳେଷ୍ମା ଓ ବାୟୁ କୁପିତ ହୁଏ ।

ଗ୍ରୀଷ୍ମକାଳରେ ଉଷ୍ଣଜଳରେ ସ୍ନାନକଲେ ପିତ୍ତ ଏବଂ ରକ୍ତ କୁପିତହୁଏ ।

ଶୀତଳ ଜଳରେ ସ୍ନାନକଲେ ଶରୀର ସବଳହୁଏ, ଆହାରରେ ରୁଚିଜନ୍ମେ, ମଳ ନଷ୍ଟହୁଏ, ସମୁଦାୟ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଶୋଧିତହୁଏ, ମନର ପ୍ରଫୁଲ୍ଲତା ଜନ୍ମେ, ପୁରୁଷତ୍ୱ [illegible] ହୋଇଥାଏ ।

ଶୀତଳ ଜଳରେ ମସ୍ତକ ଜମନ୍ଧିତକଲେ ବୁଦ୍ଧି ପ୍ରସନ୍ନ ହୁଏ ।

ପରିଶ୍ରମପରେ ସ୍ନାନକରିବା କର୍ତ୍ତବ୍ୟନୁହେଁ, କାରଣ ଏତଦ୍ଦ୍ୱାରା ହର୍ଦ୍ଦିଗର୍ମି ପୀଡା ଜାତହୁଏ ।

ପୀଡିତ ଦୁର୍ବଳ ବ୍ୟକ୍ତିପକ୍ଷରେ ଲବଣ ମିଶ୍ରିତ ଉଷ୍ଣଜଳରେ ସ୍ନାନକରିବା ଉଚିତର ।

ସୁସ୍ଥବ୍ୟକ୍ତି ନିତ୍ୟ ଉଷ୍ଣଜଳରେ ସ୍ନାନକଲେ, ଶରୀରର ଚର୍ମ ଶିଥିଳ ହୋଇଥାଏ ।

ସ୍ନାନରପୂର୍ବେ ମସ୍ତକରେ ଜଳନଦେଇ ସ୍ନାନକଲେ ରକ୍ତ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱକୁ ଉଠେ ଏବଂ ମସ୍ତକ ବେଦନା ଜାତହୁଏ ।

ନିତ୍ୟ ନୂତନ ଜଳରେ, ଅର୍ଥାତ୍ ଅନ୍ୟ ଏକ ଜଳରେ ବାଲ ଅନ୍ୟ ଜଳରେ ସ୍ନାନକଲେ, ଚର୍ମରୋଗ, ଜ୍ୱର, କାସ, ସର୍ଦ୍ଦି ପ୍ରଭୃତି ନାନାବିଧ ରୋଗ ଉତ୍ପନ୍ନହୁଏ ।

ଜ୍ୱର, କର୍ଣ୍ଣଶୂଳ, ବାୟୁଜନିତ ରୋଗରେ ଅକ୍ରାନ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିର ଏବଂ ଅଧ୍ମାନ, ଅରୁଚି ଓ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ରୋଗୀର ଅହାରପରେ ସ୍ନାନକରିବା ବର୍ଜ୍ଜିତ ।

ଗ୍ରୀଷ୍ମର ଅଧିକ୍ୟହେତୁ ସକାଳ ଏବଂ ସାୟଂକାଳରେ ଶୀତଳ ଜଳରେ ସ୍ନାନକରିବା ଉଚିତର ।

ଅଧିକକ୍ଷଣ ଜଳମଧ୍ୟରେ ବସି ଓବୋଲିବା ପିନ୍ଧିରହିବା ଉଚିତନୁହେଁ ।

ସ୍ତ୍ରୀଲୋକ ମାନଙ୍କର ସବଦାକର ...

ପ୍ରାତଃସ୍ନାନ, ମନର ପ୍ରସନ୍ନତା ବୃଦ୍ଧିକର, ଦେହରଶାନ୍ତି ମସ୍ତିଷ୍କର ସ୍ନିଗ୍ଧତା ଓ ପିତ୍ତ ଶାନ୍ତକର ।

ସାୟଂକାଳର ସ୍ନାନ, ଶରୀରର ଦାହ ଓ କ୍ଳାନ୍ତି ନିବାରକ ଶ୍ରମବାଧକ । ଏହା ଗ୍ରୀଷ୍ମକାଳରେ ବିଶେଷ ଉପଯୁକ୍ତ ।

ତୃଷ୍ଣା ଓ ବାତଶ୍ଳେଷ୍ମା ରୋଗରେ ଉଷ୍ଣୋଦକପାନ ବ୍ୟବସ୍ଥେୟ । ଉଷ୍ଣୋଦକ କଫକୁ ନଷ୍ଟକରି ଶୀଘ୍ର ତୃଷ୍ଣାକୁ ନିବାରଣକରେ ।

ଉଷ୍ଣୋଦକ, ଅଗ୍ନିକୁ ଉଦ୍ଦୀପନ କରେ ଏବଂ ସ୍ରୋତପଥ ସମୂହକୁ ମୃଦୁକରି ବିଶେଷ ଭାବରେ ଶୋଧନ-କରେ ଏବଂ ବାୟୁ, ପିତ୍ତ, କଫ, ଘର୍ମ ଓ ମଳ ମୂତ୍ରାଦି ଶୋଧନ କରିଥାଏ ।

ଉଷ୍ଣୋଦକ ଜ୍ୱର, କାଶ, କଫ, ଶ୍ୱାସ, ବାୟୁ, ପିତ୍ତ ଶ୍ରମ ଏବଂ ମେଦୋନାଶକ, ରୁଚିକାରକ, ସଂଶୋଧକ ।

ଅଠଭାଗର ଏକଭାଗ କିମ୍ବା ଚତୁର୍ଥଭାଗର ଏକଭାଗ, ଅଥବା ଅର୍ଦ୍ଧେକ ବା କ୍ୱାଥ କରିବା ସମାନ ଯେଉଁ ସିଦ୍ଧ ଜଳ, ତାହାହିଁ ଉଷ୍ଣୋଦକ ।

ବାୟୁ ପ୍ରଧାନ ରୋଗରେ ଏକସେର ଜଳ ତପ୍ତକରି ଏକପା ଜଳ ରହିଗଲାକୁ, ତାହା ବ୍ୟବହାର କରିବ ।

ପିତ୍ତପ୍ରଧାନ ରୋଗରେ ଏକସେର ଜଳ ଉତ୍ତପ୍ତକରି ଅବଶେଷ ରହିବା ଅଧା ସେର ଜଳ ବ୍ୟବହାର କରିବ ।

କଫପ୍ରଧାନ ରୋଗରେ ଏକସେର ଜଳ ଜଳ୍ପାଉଣ୍ଡ ଏକପାଉଣ୍ଡ ଅବଶେଷ ଥାଉଁ ଥାଉଁ ଓଲ୍ଲାଇ ବ୍ୟବହାର କରିବ ।

ଖଣ୍ଡି ପ୍ରଭୃତି ମାନଙ୍କ କାଣ୍ଡା ଶରୀରରେ ଲଗିଥିଲେ ଅଳ୍ପ ଉଷ୍ଣ ହୋଇଥିବା ଜଳରେ ଲଗିବାସ୍ଥାନ ବୁଡ଼ାଇ ରଖିବ । ତାହାହେଲେ ବିଷ ପ୍ରଶମିତହୋଇ ସକଳ ପ୍ରକାର ଯନ୍ତ୍ରଣା ଶୀଘ୍ର ନିବୃତ୍ତ ହୁଏ ।

ବିଷଜ୍ୱାଳା, ମନୁଷ୍ୟର ସନ୍ତାପ ଓ ଦାହରେ ଶୀତଳ ଜଳ ଏବଂ ଶରୀର ବେଦନାରେ ଉଷ୍ଣଜଳ ସେଚନ ଦ୍ୱାରା ଉପକାର ହୋଇଥାଏ ।

ମସ୍ତକ ବ୍ୟଥା, ମସ୍ତକ ଘୂର୍ଣ୍ଣନ, ମସ୍ତିଷ୍କରେ ରକ୍ତାଧିକ୍ୟ ଓ ମସ୍ତିଷ୍କ ବିକୃତହେଲେ ମସ୍ତକ ଉପରେ ଶୀତଳ ଜଳର ଧାରା ବର୍ଷଣ କରିବ ।

ବ୍ରଣ, ଚାଗି, କୁଷ୍ଠବ୍ରଣ ପ୍ରଭୃତିର ପ୍ରଥମାବସ୍ଥାରେ ଶୀତଳଜଳ କିମ୍ବା ବରଫ ପ୍ରୟୋଗକଲେ, ଅଶୁ ଯନ୍ତ୍ରଣାର ନିବୃତ୍ତି ହୁଏ ଏବଂ ବ୍ରଣାଦି ବସିଯାଏ ।

ଶରୀରର କୌଣସି ସ୍ଥାନରୁ ହଠାତ୍ ରକ୍ତ ସ୍ରାବ ହେଲେ, କ୍ଷତସ୍ଥାନ ଶୀତଳ ଜଳରେ ବୁଡ଼ାଇ ରଖିବା ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତସ୍ରାବ ନିବାରିତ ହୋଇଥାଏ ।

ଉଷା କାଳରେ ଶୀତଳଜଳ ପାନକଲେ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ.

ପ୍ରତ୍ୟହ ସାୟଂକାଳରେ ଆନୁମାନିକ ଅର୍ଦ୍ଧସେର ପରିମିତ ଉଷ୍ଣଜଳ ପାନକଲେ କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧତା ରୋଗରେ କୋଷ୍ଠପରିଷ୍କାର ହୁଏ ।

ନାସିକାରୁ ରକ୍ତ ସ୍ରାବହେଲେ, ମସ୍ତକ ଓ ବେକ ମୂଳ ଉପରେ ଶୀତଳଜଳ ଢାଳିବ ବା ବରଫ ଲଗାଇରଖିବ ।

ସର୍ଦ୍ଦିହେଲେ ରୁଦ୍ଧ ଗୃହମଧ୍ୟରେ ଉଷ୍ଣଜଳରେ ସ୍ନାନ କରି ସର୍ବାଙ୍ଗ ପୋଛି ପକାଇବ । ତତ୍ପରେ ଉଷ୍ଣବସ୍ତ୍ରଦ୍ୱାରା ସର୍ବଶରୀର ଆବୃତ କରି ରଖିଲେ ଘର୍ମ ନିର୍ଗତହୋଇ ସର୍ଦ୍ଦି ଉଣା ପଡ଼ିଯାଏ ।

ଉଷ୍ଣଜଳ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଗୋଟାଏ ପାତ୍ରରେ ନାଭିପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବୁଡ଼ାଇ ରଖିବ । ଜଳ ଶୀତଳ ନହେବା ନିମନ୍ତେ ତହିଁରେ ମଧ୍ୟେ ମଧ୍ୟେ ଉତ୍ତପ୍ତଜଳ ଢାଳୁଥିବ । ଏତଦ୍ଦ୍ୱାରା ବହୁମୂତ୍ର, ଅର୍ଶ, କଟିବେଦନା ଏବଂ କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧତା ପ୍ରଭୃତି ରୋଗ ଉପଶମ ହୁଏ । ନିଉମୋନିଆ, ମସ୍ତିଷ୍କର ପ୍ରଦାହ ଏବଂ ଶ୍ୱାସ, କାଶ ପୀଡ଼ା ଉପଶମ ନିମନ୍ତେ ଉଷ୍ଣଜଳରେ ଆଣ୍ଠୁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବୁଡ଼ାଇ ଉଲ୍ଲିଖିତ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଅବଲମ୍ବନକରିବ ।

ରାତ୍ରିକାଳରେ ଶୟନର ପୂର୍ବେ ଉଭୟ କନୁଇ ଏବଂ ଉଭୟ ଆଣ୍ଠୁର ଉପର ଭାଗ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗରମଜଳରେ ଉତ୍ତମରୂପେ ଧୋଇ ଶୁଷ୍କ ବସ୍ତ୍ରରେ ପୋଛି ପକାଇବ । ଏତଦ୍ଦ୍ୱାରା ସାୟଂକାଳୀନ ମୃଦୁଜ୍ୱର ଏବଂ କାଶ ରୋଗ

ପଥୁରି, (ଅଶ୍ମରୀ) ନିର୍ଗମହେତୁ ବେଦନା, ପ୍ରସ୍ରାବ ବନ୍ଦହେବା, ଅନ୍ତ୍ରଶୂଳ, ବାତ, ବାଳକମାନଙ୍କର ଆକ୍ଷେପିକ ବେଦନା, ତଡ଼କା, ଉଦରଧ୍ମାନ ପୀଡ଼ାଗ୍ରସ୍ତ ରୋଗିମାନଙ୍କୁ ଗରମଜଳ ମଧ୍ୟରେ ବସାଇ ରଖିଲେ ଉପକାର ହୋଇଥାଏ ।

ଗରମଜଳରେ ମୋଟାଗାମୁଛା ବତୁରାଇ ତଦ୍ଦ୍ୱାରା ରୋଗୀର ସର୍ବ ଶରୀରକୁ ଘଷିବ । ପରେ ଶୁଷ୍କଲୁଗାଦ୍ୱାରା ପୋଛିଦେବ । ଏପରିକଲେ ଲୋମକୂପ ସମୂହ ପରିଷ୍କୃତ-ହୋଇ ଘର୍ମୋତ୍ପାଦିତହୁଏ, ପେଶୀ ସମୂହ ଶିଥିଳହୁଏ ଏବଂ ପ୍ରବଳ ଜ୍ୱରର ପ୍ରଖର ଉତ୍ତାପ ହ୍ରାସହୁଏ ।

ରୋଗୀକୁ ଗୋଟାଏ ବଡ଼ପାଦରେ ବସାଇ ୩ । ୪ ମିନିଟକାଳ ତାହାର ସ୍କନ୍ଧଦେଶରେ ଗରମଜଳ ଢାଳିବ । ପରେ ଦେହ ପୋଛିଦେଇ ମୋଟା ଗରମବସ୍ତ୍ର କିଛିକ୍ଷଣ ଘୋଡ଼ାଇ ଶୁଆଇ ରଖିବ । ଏତଦ୍ୱାରା ଜ୍ୱରର ଅତିରିକ୍ତ ଉତ୍ତାପ, ତଜ୍ଜନିତ ଅସ୍ଥିରତା, ଦାହ ଓ ଶୋଷ କମହୁଏ ଏବଂ ରୋଗୀର ନିଦ୍ରା ହୋଇଥାଏ ।

ଗୋଟାଏ ଚୂଲି ଉପରେ ହାଣ୍ଡିଏ ଜଳ ବସାଇ ଅଗ୍ନିତାପରେ ଜଳକୁ ଫୁଟାଇବ । ପରେ ତାହାଉପରେ ଗୋଟାଏ ସଚ୍ଛିଦ୍ର (ବେତବୁଣା) ଚୌକିଉପରେ ରୋଗୀକୁ ବସାଇ ରୋଗୀର କଣ୍ଠଦେଶଠାରୁ, ଚୌକି ତଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅବୃତକରି ରଖି ବାନ୍ଧିଦେବ । ରୋଗୀ ଘର୍ମାକ୍ତ

ହେଲା ଉତ୍ତାରୁ ତାହାର ସର୍ବାଙ୍ଗ ପୋଛି, ଉଷ୍ଣ ବସ୍ତ୍ରଦ୍ୱାରା ସମସ୍ତ ଶରୀରକୁ ଆଚ୍ଛାଦିତ କରି ରଖିବ । ଏହା ଦୁର୍ବଳତା, ଉପଦଂଶ, ରକ୍ତନତ ବାତ ଏବଂ ପୁରାତନ ଜ୍ୱରରେ ସମଧିକ ଉପକାରୀ ।

ଗୋଟାଏ ହାଣ୍ଡିରେ ଜଳ ପୂର୍ଣ୍ଣକରି ଅଗ୍ନିତାପରେ ଫୁଟାଇବ । ଜଳଫୁଟୁଥିବା ସମୟରେ ଜଳ ଉପରେ ଖଣ୍ଡିଏ ଶୁଷ୍କ ବସ୍ତ୍ରରଖି ତାହାକୁ ବାଷ୍ପଦ୍ୱାରା ଉତ୍ତପ୍ତ କରିବ । ସେହି ଉତ୍ତପ୍ତ ବସ୍ତ୍ର ପ୍ଳୀହା ଓ ଯକୃତର ପ୍ରଦାହ ସ୍ଥାନରେ ସେକ ଦେଲେ ଶୀଘ୍ର ବେଦନା ଉଣା ପଡ଼ିଯାଏ । ଏହା ଶିଶୁମାନଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ବିଶେଷ ହିତକର ।

ଗୋଟାଏ ଜଳ ପୂର୍ଣ୍ଣ ହାଣ୍ଡି ଚୁଲିରେ ବସାଇବ । ଅଗ୍ନିତାପରେ ଜଳଫୁଟିଲାରୁ ଖଣ୍ଡେବସ୍ତ୍ର ତହିଁରେ ବୁଡ଼ାଇ ପରେ ଚିପୁଡ଼ିଦେବ । ସେହିବସ୍ତ୍ର ଉଷ୍ଣ ଥାଉ ଥାଉ ପ୍ଳୀହା ବା ଯକୃତଯୋଗୁଁ ପ୍ରଦାହିତ ହେଉଥିବା ସ୍ଥାନରେ ପ୍ରୟୋଗ କଲେ ଉପକାର ହୁଏ । ଆମାଶୟର ଯନ୍ତ୍ରଣାରେ, କଟିଶୂଳରେ ଏବଂ ବାତ ବେଦନାରେ ଏହିପରି ସ୍ୱେଦ ଦେଲେ ସୁଫଳ ଲାଭ ହୋଇଥାଏ ।

ଗରମ ଜଳର ପଟି ତଳପେଟରେ—ମୂତ୍ରାଶୟ ଉପରେ ପକାଇ ରଖିଲେ ମୂତ୍ରାଶୟର ପ୍ରଦାହ ପୀଡ଼ାରେ ଉପକାର

ଉଷ୍ଣଜଳପାନ ଏବଂ ଉଷ୍ଣଜଳରେ ସ୍ନାନକଲେ ଏକଦିନ ଅନ୍ତରରେ ହେଉଥିବା ଜ୍ୱର ଏକ ସପ୍ତାହ ମଧ୍ୟରେ ଆରୋଗ୍ୟହୁଏ ।

ପିତ୍ତଜ୍ୱରାକ୍ରାନ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିର ପ୍ରବଳ ଦାହରେ ରୋଗୀକୁ ଚିତ୍‌କରି ଶୁଆଇ ତାହାର ନାଭିଉପରେ ତମ୍ବା, କମ୍ବା କଂସାର ଗଭୀର ପାତ୍ର ବସାଇ, ତାହାଉପରେ ବରଫରଖିଲେ କିମ୍ବା ଶୀତଳ ଜଳଧାର ଢାଳିଲେ ସତ୍ୱର ଦାହ ନିବୃତ୍ତି ହୁଏ ।

ଅଜୀର୍ଣ୍ଣହେତୁ ଉଦର ଫୀତହେଲେ ଶୀତଳଜଳ ପାନଦ୍ୱାରା ଶୀଘ୍ର ଭୁକ୍ତାନ୍ନର ପରିପାକ ହୋଇ ଅଧୋବାୟୁ ନିଃସୃତ ହୋଇଥାଏ ।

କୌଣସି ସ୍ଥାନ ଭାଙ୍ଗିଗଲେ ଅଥବା ମଚକିଗଲେ ଜଳପଟି ବାନ୍ଧି ରଖିବା ଦ୍ୱାରା ଉପକାରହୁଏ ।

ଉଷ୍ଣଜଳରେ କୁଳୁକୁଞ୍ଚାକଲେ ମୁଖମଳ ଶୋଧିତହୁଏ । ଦାନ୍ତମୂଳ ଫୁଲିବା ଏବଂ ବେଦନା କରିବା ରୋଗରେ ଉପକାରହୁଏ ।

ଶୀତଳ ଜଳରେ ପାଦପ୍ରକ୍ଷାଳନ କଲେ ପଦର ମଳିନତା ନଷ୍ଟ, ଶ୍ରମଦୂର, ଦୃଷ୍ଟି ପ୍ରସନ୍ନ, ଦେହର ତେଜ-ବୃଦ୍ଧି ଏବଂ ମନ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲିତ ହୁଏ ।

ସ୍ତ୍ରୀଲୋକ ମାନଙ୍କର ଶ୍ୱେତ ପ୍ରଦର, କଷ୍ଟରଜଃ

ଉଷ୍ଣଜଳର ପିଚକାରୀ ପ୍ରୟୋଗକଲେ ଉପକାର ଦର୍ଶେ ।

ଋତୁ ଋରିତ ହେଲେ ସାମାନ୍ୟ ଉଷ୍ଣଜଳର ପିଚକାରୀ ପ୍ରୟୋଗଦ୍ୱାରା ପୁନଶ୍ଚ ସ୍ରାବ ହୋଇଥାଏ ।

ପ୍ରସବପରେ ପ୍ରବଳ ରକ୍ତସ୍ରାବରେ ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟରେ ସହ୍ୟ ହେବା ଭଳି ଉଷ୍ଣଜଳରେ ପିଚକାରୀ ଦେଲେ ଉପକାର ହୁଏ ।

ସ୍ୱପ୍ନ ବିକୃତ ରୋଗରେ ପ୍ରତ୍ୟହ ରାତ୍ରରେ ଆହାରର ପରେ କିୟତ୍‌କ୍ଷଣ ଭ୍ରମଣ କରି ଅନ୍ତତଃ ଏକଘଣ୍ଟାପରେ ଏକଗ୍ଲାସ ଶୀତଳଜଳ ପାନକରିବ ଏବଂ ହସ୍ତପଦ ଓ ମୁଖମଣ୍ଡଳ ଉତ୍ତମରୂପେ ଧୌତକରି ଶୟନ କରିବ । ତତ୍‌ପରେ ଅତି ପ୍ରତ୍ୟୂଷରେ ଉଠି ଶୀତଳଜଳରେ ସ୍ନାନ ଏବଂ କିଛି ଶୀତଳଜଳ ପାନକରିବ । ଆହୁରି ବିଶେଷ ନିୟମ ଏହିଯେ ଦୁଷ୍ଟଚିନ୍ତା ସମୂହକୁ ମନରେ ସ୍ଥାନନଦେଇ ସତ୍‌ପ୍ରସଙ୍ଗଦ୍ୱାରା ସର୍ବଦା ମନକୁ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲିତ ରଖିବ ଏବଂ ଅନିୟମିତ ଆହାର, ରାତ୍ରି ଜାଗରଣ ଏବଂ ଦିବାନିଦ୍ରା ପରିତ୍ୟାଗକରିବ । ସ୍ୱପ୍ନ ବିକାର ଗ୍ରସ୍ତହେଲେ ତତ୍‌ପରେ ନିଦ୍ରିତ ହେବନାହିଁ । ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାଦ୍ୱାରା ସ୍ୱପ୍ନ ବିକାର ରୋଗରେ ଅତ୍ୟାଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ଉପକାର ଲାଭ ହୋଇଥାଏ ।

ସମାପ୍ତ ।